《每个孩子都需要被看见》读书笔记

每个人都不是一座孤岛，每个人都需要"被看见"、“被连接"。看见，就是回应;回应，就意味着自己被看见了。在亲子关系中，回应像一缕光照亮孩子的世界;没有回应，孩子就像生活在黑暗之中，什么也看不见。

一、了解让爱发生

很多父母常说:“我的孩子我还能不了解"?但事实是，几乎所有的父母都未曾真正感受孩子的内心，看见孩子深层的渴望。

儿童行为心理学家戈登·诺伊费尔德博士，通过40余年研究发现:父母看到的是孩子逆反、攻击、欺凌等行为问题，但却并未看见行为隐藏下的内心渴求、方向迷失。

内心意愿被深藏、被漠视，得不到精准回应，孩子就会迷失，也会疏远与父母的关系，而这使得父母更无从看见孩子。

如此恶性循环，孩子内心不断积累的缺失感，最终就会变成影响孩子成年后的原生家庭问题。

所以，作者提出父母需要真正去看见孩子，跟孩子建立良好的依恋关系。在积极回应和主动看见的环境中，孩子内心得到全然的满足，才能在成年时形成一个健全的自我，拥有获取幸福的能力。这是一个细腻的过程。

二、父母与子女之间依恋关系的重要性

有这样一个场景。12岁的儿子，晚上8点了还没完成作业。爸爸提醒他好几次，他却捧着电脑专心地玩游戏，对爸爸的话置之不理。后来还厌烦地甩出一句:“你烦不烦啊!“爸爸很生气，训斥他:“如果你在做你该做的事，我当然不会来烦你! "儿子冲爸爸大吼一句:“你什么也不懂!“然后"砰“地一声关上门。

上述情况，也是大多数父母所面临的现状。相信很多家长都有一个共同的疑惑“为什么一向亲近的孩子变得如此生疏?"答案简单，却总是被家长们忽视:关系问题。父母和孩子一旦关系出了问题，孩子的行为得不到有效回应，内心不被看见，就很容易出现对抗和拒绝父母的行为。

孩子与父母关系亲密时，他们会信任父母，敞开自己的心扉，这是对父母深深的依恋。父母如果忽视亲子关系，只在乎孩子的行为表现和学习成绩，甚至为了逼迫孩子学会某种技能，与孩子发生冲突，就会使亲子关系变得很糟糕，这种情况下，父母的付出都是白费，由此，教养也成了世界上最难的事情。

三、孩子们的逆反心理以及解决方法

很多父母总觉得别人家孩子听话，自己家孩子逆反，以为这是孩子的天生性情，其实并非如此，逆反，很多时候源于不被看见，所以孩子会跟父母对着干。

逆反心理有很多种表现形式。比如，学步期的孩子会本能推开并不想要的东西;儿童则经常把"你说了不算"挂在嘴边，父母催促是纹丝不动，不服从或顶嘴;青春期的孩子则会使用各种肢体语言表达反抗等等。

那么，父母对孩子逆反心理最好的回应是什么呢?就是:培养更牢固的关系，而不是依赖施压手段。

逆反心理是否百害无一利呢?并不是。虽然父母会苦恼于孩子的逆反，但和人类所有本能一样，逆反心理在某些条件下也能发挥出积极甚至关键的作用。首先，逆反心理是一道屏障，它能帮助孩子抵制依恋对象以外的人，保护孩子不受陌生人的误导和控制。同时，逆反心理也能促进孩子的自我意志和自主能力的发展。

四、如何重新建立良好的亲子关系。

看见亲子关系的缺失给孩子带来各种不良的影响，父母就会明白依恋真的太重要了。而重建亲密关系，是孩子成熟之前最后一次走回正轨的机会。稳定的依恋关系是教养的根基，只有孩子依恋父母，愿意接受父母的管教，孩子才能在父母的保护下，慢慢长大，实现真正的独立成熟。那父母应该怎么做呢?

1.把注意力放在关系上，而不是纠正行为。

⒉.让孩子感受到父母喜欢真实的自己。

3.鼓励孩子依赖父母

关于如何成为父母，恐怕你已有了答案———先跟孩子搞好关系，在关系中准确而及时地回应孩子，当孩子被看见时，父母也看见了自己。

每一个活出了自我的人，都是尚走在迷宫中的我们的榜样，而书是一种可以穿越时间和空间的东西，我们可以借由一本好书，和一位作者对话，而那些你喜欢的作者，他们的文字会进入你心中，照亮你自己，甚至成为你的灯塔。

在这本书中，父母可以读到，每个人都不是一座孤岛，每个人都需要"被看见”、“被连接”。尤其是孩子，只有”被看见"，才有可能进行进一步的沟通。父母的责任是充当孩子和社会之间的缓冲器，给孩子一个更好的原生家庭。